



## LA BLETTE, BETTE, OU POIRÉE

### Méthode de conservation

On trouve généralement les blettes en bottes. Ce légume résistant pose peu de problèmes de conservation, et se conserve sans souci plusieurs jours en bas du réfrigérateur dans le compartiment ad hoc. On peut aussi éplucher et précuire les bettes 5 mn à la vapeur avant de les conserver au froid dans une boîte hermétique avec une cuillère de jus de citron pour éviter leur noircissement.

### L'astuce du producteur

Avec une belle botte de blettes, on réalisera deux plats de légumes pour quatre personnes, un avec les côtes et l'autre avec les feuilles.

### Conseil d'utilisation

Avec la bette, on gagne sur les deux tableaux, le vert et le blanc ! Une fois les nervures des feuilles ôtées, les cuire à l'eau bouillante ou à la vapeur comme les épinards. Elles font de délicieux gnocchis ; hachées, elles enrichissent une farce ou se jettent dans une omelette ; entières, simplement blanchies, elles servent d'aumônière. La "tourte de blettes niçoise" (torta di blea) est un régal sucré, enrichi de pignons, sucre et raisins secs. Quant aux côtes, elles se préparent en gratin, en sauce béchamel ou tomate, en compagnie d'échalotes, de parmesan. Simplement sautées à la poêle avec quelques lardons, puis mijotées à couvert avec un peu de bouillon, c'est également délicieux. Pour détacher la peau fibreuse des blettes, il suffit de briser la côte en deux, à la main. La peau vient alors facilement, et il suffit ensuite de répéter l'opération en sens inverse pour l'autre face.

### Conseil de cuisson

A l'autocuiseur, aussi bien pour les côtes coupées en tronçons (10 mn) que pour les feuilles découpées en lanières (5 mn). Ou à l'eau bouillante, environ 15 mn, puis les faire sauter pour plus de goût.